

Fredag 12/1

Tid	Löpning
1800	F13 Häck (1)
1806	P13 Häck (1)
1814	F15 Häck (2)
1822	F17 Häck (1-2)
1828	P15 Häck (2)
1836	K Häck (2)
1846	P17 Häck (1)
1852	P19 Häck (1)
1856	M Häck (1)
1900	F13 Häck (1)
1906	P13 Häck (1)
1914	F15 Häck (2)
1922	F17 Häck (1)
1928	P15 Häck (1)
1936	K Häck (2)
1946	P17 Häck (1)
1952	P19 Häck (1)
1956	M Häck (1)

Tidsprogram Startskottet / IUDM 2024

Samtliga häcklöpare garanterade två lopp!

Lördag 13/1

Tid	Löpning	Höjd	Grop 1	Grop 2	Stav	Kula
1000		P13 (12)				
1030			K längd (10)		F12/P12	P14 (7)
1100	M 60m fö (5)			F13/P13 3steg (18)		
1120	F17 60m fö (3)					
1130	P17 60m fö (3)					
1140	P12 60m fö (2)	P15/P14 (16)				
1150	F12 60m fö (3)					F14/P13 (13)
1200	K 60m fö (3)					
1220	M 60m Fi A-B					
1230	F17 60m Fi					
1235	P17 60m Fi		M längd (13)	F15/F14 3steg (11)		
1245	P12 60m Fi				K/F14/P14	
1250	F12 60m Fi					
1300	K 60m Fi A-B					M/P19 (9)
1330	M 800m (1)					
1340	K 800m (1)	M/P17 (13)				
1400	F13 200m (5)		K/F17 3steg (9)	P15/P14 3steg (11)		
1420	P13 200m (3)					K (11)
1430	F12 200m (3)					
1440	P12 200m (3)					
1450	F14 200m (3)					
1500	P14 200m (4)				M	
1515	F15 200m (4)	K/F17/F15 (17)	M/17 3steg (18)			F13 (6)
1530	P15 200m (3)					
1540	K 200m (3)					
1550	M 200m (6)					
1610	F17 400m (2)					
1620	K 400m (2)					
1630	P17 400m (3)					
1640	M 400m (2)					

Söndag 14/1

Tid	Löpning	Höjd	Grop 1	Grop 2	Stav	Kula
1000			F15 (16)	P13 (10)		P12 (17)
1030					P15/P13 (9)	
1100	F13 60m fö (4)	F12 (9)				
1115	F14 60m fö (3)		F17 (14)			
1130	F15 60m fö (2)			P12 (19)		
1140	P13 60m fö (2)					P17 (8)
1150	P14 60m fö (2)					
1200	P15 60m fö (2)					
1210	F13 60m Fi					
1220	F14 60m Fi		P17 (12)			
1230	F15 60m Fi				P17 (6)	F17 (10)
1240	P13 60m Fi	F14/F13 (11)				
1250	P14 60m Fi			F12 (21)		
1300	P15 60m Fi					
1330	K/F17 1500m		F14 (20)			
1340	M/P17 1500m					P15/F15 (11)
1400	P13 800m (1)					
1410	F13 800m (1)					
1420	P12 600m (2)				F17/15/13 (10)	
1430	F12 600m (1)		P15 (13)			
1440	P14 1000m (1)	P12 (14)		F13 (24)		
1450	P15 1000m (1)					
1500	F14 1000m (1)					F12 (12)
1510	F15 1000m (1-2)					
1525	P17 200m (5)		P14 (15)			
1540	F17 200m (3)					